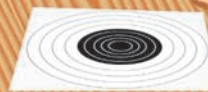


Sanne går til pistol- skydning





Første gang du kommer til skydning, vil du blive modtaget af en træner, som viser dig rundt.





SKIVER
10STK
5,-





Motion og skydning

Husk at motionere mindst en halv time om dagen, så bliver du bedre til at skyde.



gå tur med hunden

Har du en god kondi, kan du bedre koncentrere dig og sigte i længere tid.



cykle en tur

slå græsset



Kost og skydning



Din daglige kost skal være sund og nærende.



Spis sundt og varieret. 1 time før du skal skyde, skal du kun drikke lidt vand, og hvis du er sulten, så spis en banan eller nogle rosiner. Efter skydningen må du spise, lige hvad du vil.

Pistoler der skydes med

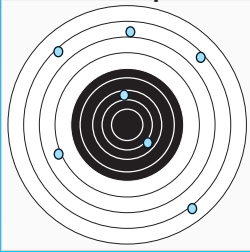


Kammeret på pistolen



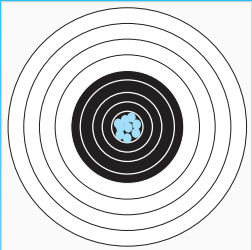
Husk at rengøre
din pistol. Få din
træner til at
hjælpe dig

Beskidt pistol



Stor spredning

Ren pistol



Samlede skud



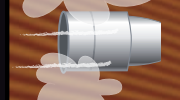
te
ldel



Projektilet i piben



Krudtrøg



Hvilket øje sigter du med?

Hvis tommeltot ikke flytter sig, når du lukker det ene øje, så skal du sigte med det øje, du ser med!



Pandebånd
og klap
for det
øje, du **IKKE**
sigter med.
HUSK høreværn,
inden du går
på skydebanen



Sådan finder du skydestillingen

Læg underarmene på den skrå del af puden



Kig ud over hænderne på puden



Tilpas bordhøjden til din højde

Tag fat i pistolen med den ene hånd naturligt, og fold den anden hånd uden på den

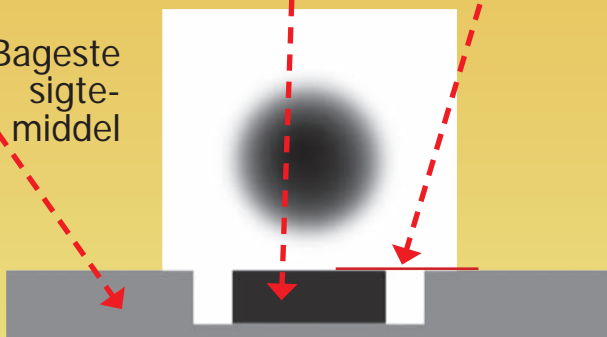


Forreste sigte-middel

Overkant skal fluge

Bageste sigte-middel

Se kun på sigte-midlerne og sigt et stykke under den sorte plet



Få godkendelse af træneren til at skyde!



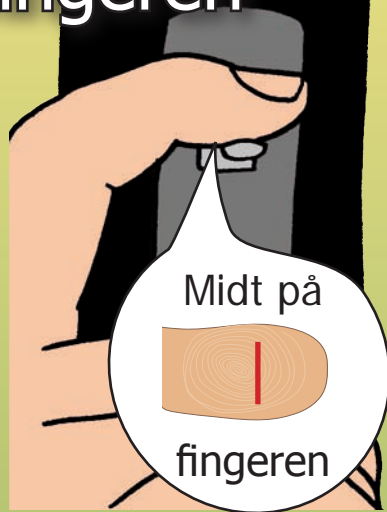
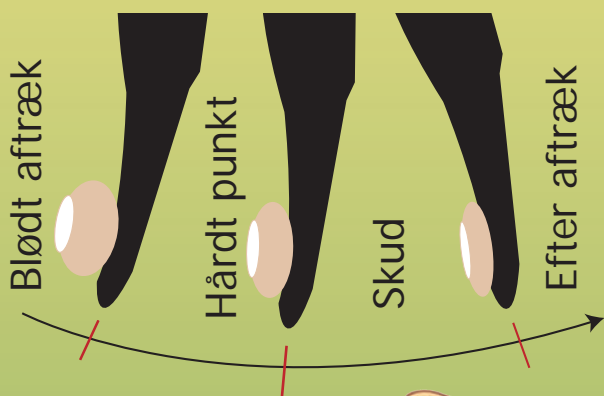
Hvis du bliver nødt til at forlade banen, ræk hånden op, så træneren kan se det, og sæt sikkerhedsplæk i pistolen.

Put patron i pistolen eller i magasinet



Tag sikkerhedspløkken ud af pistolen, nu kan du skyde!

Her sætter du pegefingeren på aftrækkeren



Husk at trække vejret hele tiden mens du sigter, indtil du begynder at klemme på aftrækkeren på det hårde punkt

Husk at kontrollere og få også din træner til at kontrollere dit våben.
Husk at sætte sikkerhedsplokkeren i pistolen igen!

Ryd op efter dig!





1	<i>[Handwritten Name]</i>	
2	<i>[Handwritten Name]</i>	
3	<i>[Handwritten Name]</i>	
4	<i>[Handwritten Name]</i>	
5	<i>[Handwritten Name]</i>	
6	<i>[Handwritten Name]</i>	
7	<i>[Handwritten Name]</i>	
8	<i>[Handwritten Name]</i>	
9	<i>[Handwritten Name]</i>	

DE DANSKE
SKYTTEFORENINGER

Skydning er en idræt, som hele familien kan deltage i. Børn skyder i opdelte klasser op til 14 år. Junior i gruppen: 14-20 år. Voksne i gruppen: 21-55 år. Veteran: 55 år og opefter. Åbenklasse er for alle. Du kan læse meget mere på www.skytten.dk

Tegninger Allan Buch
Tilrettelæggelse Tommy S. Haun
Tryk Prinfo Kolding.
DDS varenr. 1800011